

LA FAMILIARIZACIÓN



Índice

1. La Familiarización
2. Principales modificaciones del medio acuático en relación con el terrestre
3. Metodología
4. Actividades



1. LA FAMILIARIZACIÓN

En esta fase el alumno va a descubrir el agua, sus sensaciones y su relación con su cuerpo.

- Cuanta menor haya sido la experiencia previa con el agua, más lento y complicado será el proceso de familiarización.
- La utilización de juegos y ejercicios dinámicos hará más fácil esta fase
- Es la primera fase del aprendizaje. La familiarización debe desarrollarse de forma paralela a la flotación, respiración y propulsión
- Debemos tener claro aquellos cambios o modificaciones entre el medio terrestre y el acuático para poder plantear las distintas actividades o tareas.

Objetivos:

- *Conocimiento del medio acuático*
- *Conocimiento del cuerpo en relación al medio*



2. PRINCIPALES MODIFICACIONES DEL MEDIO ACUÁTICO EN RELACIÓN CON EL TERRESTRE

2.1. Atendiendo al equilibrio

MEDIO TERRESTRE	MEDIO ACUÁTICO
Equilibrio vertical	Equilibrio horizontal
Cabeza vertical	Cabeza horizontal
Mirada horizontal	Mirada vertical
Reflejos laberínticos	Sensaciones laberínticas modificadas (vértigos)
Reflejos del tono de sostén	Sensaciones tónicas modificadas
Reflejos plantares	Ausencia de reflejos plantares
Fuerza de la gravedad	Flotación

2.2. Desde el punto de vista **respiratorio**

MEDIO TERRÉSTRE	MEDIO ACUÁTICO
Respiración innata y natural	Sensación de opresión y dificultad para respirar
Respiración involuntaria (innata)	Respiración voluntaria
Por la nariz	Por la boca y nariz
Tiempo de inspiración = tiempo de espiración	Tiempo de inspiración más breve que el de espiración
Espiración sin resistencia	Espiración venciendo la presión del agua

2.3.Desde el punto de vista de la **propulsión**

MEDIO TERRESTRE	MEDIO ACUÁTICO
Motor principal de propulsión: PIERNAS	Motor principal de propulsión: BRAZOS
Piernas motoras	Piernas equilibradoras
Brazos equilibradores	Brazos motores
Apoyos para realizar la propulsión: FIJOS (en el suelo) posibilitan una propulsión eficaz	•Apoyos para realizar la propulsión: MÓVILES (en el agua). Propulsión menos eficaz
Resistencia del aire	•Resistencia del agua

2.4. PRINCIPALES MODIFICACIONES DEL MEDIO ACUÁTICO EN RELACIÓN CON EL TERRESTRE Y SENSACIONES MÁS TÍPICAS EN EL PRINCIPIANTE

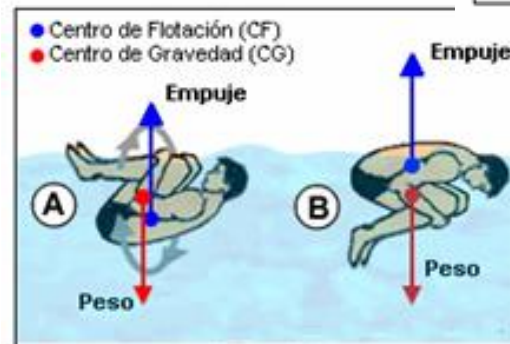
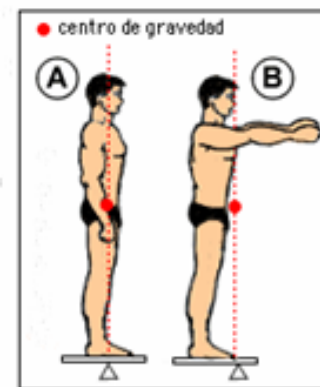
- Presión del agua sobre el cuerpo → Sensación de opresión y posible dificultad para respirar
- Contacto del agua con todas las partes del cuerpo → Molestias en las partes sensibles (ojos, nariz, oídos)
- Fuerza de gravedad modificada y nueva fuerza de flotación → Desorientación y sensación de inseguridad (posibles vértigos)
- Propulsión principal en los brazos y piernas equilibradores → Inconveniente para adoptar la posición horizontal y encontrar las formas propulsivas

MIEDO A LO DESCONOCIDO

Familiarización con el medio acuático

Flotación

- ***Densidad del agua***
- ***Densidad del cuerpo***
- ***El equilibrio en flotación***
- ***El sexo***
- ***La edad***
- ***La raza***
- ***La presión atmosférica***
- ***El somatotipo***



Familiarización con el medio acuático

Tipos piscinas

Piscina Profunda PP



Ausencia problemas > profundidad
Estímulo PISCINA PROFUNDA "puede
acelerar aprendizaje."



Seguridad, material aux., atención baja
Pocas posibilidades juegos iniciales
Factor miedo +

**Piscina Poco Profunda
PPP**



+ Seguridad > N° juegos
Aprendizaje más motivante
Factor miedo -



Trabajo incompleto, pendiente > profundidad

Piscina Mixta PM

Es la ideal

3.1. Consideraciones a tener en cuenta en el trabajo de la familiarización

- La primera sesión de un niño es muy importante; esta puede hacer que el niño se motive o que no regrese
- La ambientación debe ser paulatina y secuencial
- Durante la ejecución de los ejercicios hay que usar la persuasión, nunca la presión, la imposición ni la amenaza, para no causar trastornos psicológicos que mas tarde puedan causar problemas en el proceso de la enseñanza – aprendizaje
- Evitar la rigidez muscular mediante ejercicios relajantes o juegos donde el alumno se desenvuelva con seguridad y confianza.
- El miedo al agua puede deberse a experiencias previas del propio niño o incluso de los padres, por lo que es importante el control de la intervención de los padres en el proceso de aprendizaje

• Hay casos difíciles, alumnos que no pueden seguir la secuencia programada de la enseñanza, por lo tanto no debemos descuidarlos sino determinar la causa, dificultad o defecto para buscar la solución. Indudablemente esto es un desafío para el técnico, quien debe recurrir a toda su experiencia, capacidad de **OBSERVACIÓN, PACIENCIA** y poder **CONVENCIMIENTO**, para lograr integrar al alumno – problema, en su grupo.

• Si el niño presentara un acentuado miedo al agua o ansiedad se puede quedar fuera viendo a los demás durante las primeras sesiones. Cuando decide participar no suele haber un gran retraso, debido a la observación



4. ACTIVIDADES:

3.1. Logros a alcanzar en esta fase

- Superación del temor original a lo desconocido:
 1. A la pérdida de contacto con el suelo
 2. A la posición horizontal del cuerpo
- Superación de posibles molestias derivadas del contacto del agua con las zonas sensibles
- Conocimiento básico de las sensaciones de propulsión



4.2. Tipos de ejercicios

EJERCICIOS

DE INTRODUCCIÓN A LA PISCINA

DE EXPERIMENTACIÓN DE LAS SENSACIONES

DE EQUILIBRIO

DE DESPLAZAMIENTOS ELEMENTALES

DE CONTACTO DEL AGUA CON LAS PARTES MÁS SENSIBLES

DE INMERSIÓN Y EXPLORACIÓN

DE DESPLAZAMIENTOS COMPLEJOS

DE INTRODUCCIÓN A LA PISCINA



Actividades

Juegos alrededor del agua, con y en el agua

- Chapoteos fuera y dentro del agua (PP)
- Habilidades en el agua (ej. presentación de cada alumno en el agua; deberán de decir su nombre y demostrar una cierta habilidad (parada de un portero, imitar el nado, etc.) (PPP)
- Juegos con material (pelotas) (PPP)
- Entradas por escalera
- Entradas desde sentado con ayuda del técnico (con y sin material auxiliar)

DE EXPERIMENTACIÓN DE LAS SENSACIONES

- Mojarse el cuerpo.
- Aplaudir en el agua
- Salpicar al profesor
- Arrojar agua en distintas direcciones.
- Conciencia postural dentro del agua, en reposo y en movimiento

DE EQUILIBRIO

- Manipulaciones en situación estática y dinámica
- Flotaciones variadas con y sin material auxiliar
- Ejercicios de equilibrio en tendido prono y supino con material auxiliar (churros, pull)

DE DESPLAZAMIENTOS ELEMENTALES

Imitan los desplazamientos en el medio terrestre en diferentes direcciones

- Andar delante, atrás, con saltitos,... (PPP)
- Desplazarse hacia delante tomados de la canaleta borde (PP) (cambios de sentido)
- Desplazarse tomado de la mano del técnico o compañero



DE CONTACTO DEL AGUA CON LAS PARTES MAS SENSIBLES

- Lavarse la cara
- Abrir los ojos bajo el agua
- Apertura de la boca bajo el agua
- Soplar el agua (a nivel de superficie y bajo el agua) (boca o nariz)

DE INMERSIÓN Y EXPLORACIÓN

- Tocar el suelo con diferentes partes del cuerpo (rodilla, mano,...)
- Recoger objetos del fondo
- Túnel (pasar por debajo de las piernas)
- El corro de la patata con inmersión final



DE DESPLAZAMIENTOS COMPLEJOS

- Desplazarse sin ayuda
- Desplazarse en distintas direcciones.
- Desplazarse hacia atrás, desplazarse en círculo, en zig – zag
- Desplazamientos con material (churros, pelotas,...)



FIN!!

